



# Gradis Wellness at Work

## Γραμμή Στήριξης

Ποιά άτομα μπορούν να καλέσουν τη γραμμή στήριξης Gradis Wellness at Work;

1. Υπαλλήλοι της εταιρείας σας, **ανεξαρτήτως θέσης και βαθμού** υπηρεσίας.
2. **Όλα τα άτομα** ανεξαρτήτως ηλικίας, εθνικότητας, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, θρησκευτικών αξιών, αναπηρίας κ.ο.κ.
3. Άτομα που βιώνουν δυσκολίες στον **εργασιακό χώρο**.
4. Άτομα που βιώνουν δυσκολίες στην **οικογένεια**.
5. Άτομα που χρειάζονται καθοδήγηση με δύσκολες συμπεριφορές των **παιδιών τους**.
6. Άτομα που βιώνουν δυσκολίες με τις **διαπροσωπικές τους σχέσεις** σε φιλικό ή και συναισθηματικό επίπεδο.
7. Άτομα που δυσκολεύονται να διαχειριστούν τον **θυμό** τους.
8. Άτομα που βιώνουν **δύσκολα συναισθήματα** ή/και αισθήματα **ματαίωσης**.
9. Άτομα που αισθάνονται **έντονη κόπωση** ή/ και δυσκολίες με τον **ύπνο**.
10. Άτομα που παρουσιάζουν **χαμηλή διάθεση** ή/και συμπτώματα **άγχους**.
11. Άτομα που βιώνουν **οποιαδήποτε άλλη δυσκολία** που δεν αναφέρθηκε πιο πάνω.

Αν ο οργανισμός σας ενδιαφέρεται για συνδρομή στη γραμμή στήριξης, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο [info@wellnessatwork.gradis.org](mailto:info@wellnessatwork.gradis.org)

...Διαβάστε, επίσης, την ενημέρωσή μας "πώς λειτουργεί η γραμμή στήριξης Gradis Wellness at Work"...



Gradis Wellness at Work Helpline  
[helpline@wellnessatwork.gradis.org](mailto:helpline@wellnessatwork.gradis.org)  
[www.wellnessatwork.gradis.org](http://www.wellnessatwork.gradis.org)

**Ναταλία Ρουμπίνα**  
Ειδικευόμενη Συμβουλευτική Ψυχολόγος  
Gradis Wellness at Work Helpline Lead

